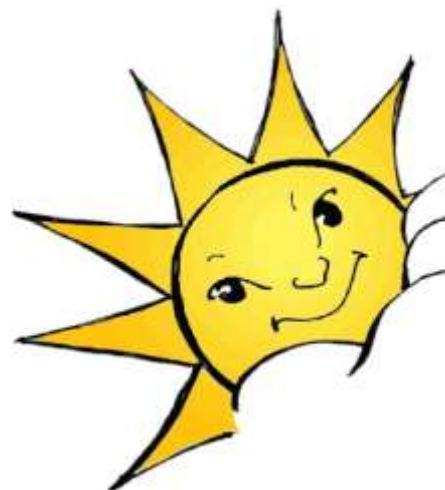


Для Вас, родители.

Осторожно, солнечный удар!



Солнечный тепловой удар – это остро возникающее болезненное состояние, вызванное перегреванием организма. В результате этого усиливаются процессы теплообразования с одновременным уменьшением или затруднением теплоотдачи в организме человека, что вызывает нарушение его жизненных функций.

Причина солнечного удара – длительное и чрезмерное воздействие прямых солнечных лучей на непокрытую голову или обнаженное тело.

Тепловой удар возникает при длительном пребывании или усиленной работе в душном, плохо проветренном помещении с высокой температурой, в результате длительных походов в жаркую погоду.

Признаки:

Покраснение кожи

Падение сердечной деятельности

Головокружение

Частый и слабый пульс

Головная боль

Одышка

Тошнота

Повышение температуры тела

Рвота

Бред

Общая слабость

Потеря сознания

Вялость

Первая помощь:

пострадавшего необходимо немедленно вынести на свежий воздух в тень или поместить в прохладную, хорошо вентилируемое помещение, расстегнуть воротник его одежды, уложить на спину с приподнятой головой. На голову положить холодный компресс, а тело обернуть мокрой простыней или опрыскивать холодной водой. Внутрь – обильное прохладное питье. При расстройстве или остановке дыхания – периодическое вдыхание нашатырного спирта и искусственное дыхание.

Для профилактики солнечного удара необходимо предостерегаться от длительного воздействия прямых солнечных лучей на обнаженную голову или тела: носить легкие светлые головные уборы, светлую, не препятствующую испарению пота одежду, чередовать подвижные игры с водными процедурами, применять питье прохладной воды.

Чтобы предупредить тепловые удары во время работы необходимо создать нормальные условия труда и быта (температура, влажность, вентиляция), носить одежду, соответствующую сезону, соблюдать правила личной гигиены.

Профилактика солнечного удара у детей

Если главный виновник солнце, и нагревается в первую очередь голова, то самая надежная защита – панамка.

Ох, как не любят ее дети, и как ревностно настаивают на ней родители, а чаще бабушки! Так кто же прав ?

1. Если ребенок находится на открытом солнце, например, на пляже, то прикрывать голову крайне необходимо. Даже если вся голова под ней уже вспотела в сотый раз.
2. Панамку можно спокойно снять и отложить до лучших времен, когда вы гуляете в лесу, в саду под тенью деревьев, если часы показывают утро или вечер. Особенно, если при этом вы еще не успели подстричь вашего малыша под Брюса Уиллиса.

Надо заметить, что с 12 дня до 16 вечера – самый солнцепек, когда не только детям, но и взрослым желательно устраивать отдых.